

Yhteistyöllä liikkuvammat kuntalaiset

Liikkumisen edistäminen kuntien ja hyvinvointialueiden
yhdyspintatyönä



Liikkuvat
tukenanne:



**LIKKUVA
AIKUINEN**

**IKI-
LIKKUJA**



Liikkumista edistetään useilla yhdyspinnoilla

Hyvinvointialue

- terveydenhuollon palvelut
 - neuvola
 - koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
 - kuntoutus- ja terapiapalvelut
 - terveyskeskuksen muut palvelut, esim. terveys- ja ikäkausitarkastukset
- sosiaalipalvelut
 - lapsiperheiden sosiaalipalvelut
 - aikuissosiaalityö ja työikäisten palvelut
 - vanhuspalvelut
 - vammaispalvelut



työterveyshuolto,
työllisyyspalvelut

Kunta

- sivistyspalvelut
 - liikuntapalvelut
 - varhaiskasvatus
 - esi- ja perusopetus
 - lukio ja ammatillinen koulutus
 - vapaa sivistystyö
 - nuorisopalvelut
 - kirjastopalvelut
 - kulttuuripalvelut
- yhdyskuntasuunnittelu
 - asuinympäristö ja lähipalvelut
 - luontopalvelut



**Esim.
liikunta-
neuvonta**

**Esim. matalan
kynnyksen
liikuntaryhmät**

Muut toimijat

- järjestöt
- urheiluseurat
- yhdistykset
- seurakunnat, kirkolliset yhteisöt
- yritykset



asukasosallisuus

...ja Liikkuvat ovat tässä apunanne!

Kaikkia kohderyhmiä koskevat yhdyspinta-asiat

Yhdyspintatyötä on monenlaista

- liikkumisen puheeksi ottaminen
- ohjaaminen liikuntapalveluiden pariin
- Liikuntaneuvonta

Poikkihallinnollinen liikuntaneuvonnan palveluketju

- Liikuntaneuvontaa järjestetään yhteistyössä hyvinvointialueen ja kunnan liikunta- tai sivistyspalveluiden kanssa.
- Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimijaverkosto nimetään ja toiminnan tavoitteet asetetaan.

Liian vähän liikkuvia tavoittavilla ammattilaisilla on käytössään keinot tavoittaa, tunnistaa ja ohjata asiakkaita liikuntaneuvontaan.

- Eri kohderyhmiä tavoittavat tahot ovat mukana liikuntaneuvonnan palveluketjussa ja sen kehittämistyössä.
- Ammattilaisilla on keinot ottaa liikkuminen puheeksi ja he tietävät ohjautumisen kriteerit sekä toimintatavat.
- Eri kohderyhmien kanssa työskentelevät osallistuvat liikuntaneuvonnan alueellisiin verkostoihin.

Mitä seuraavista teidän kunnassanne on jo tehty?

lapset

kouluikäiset

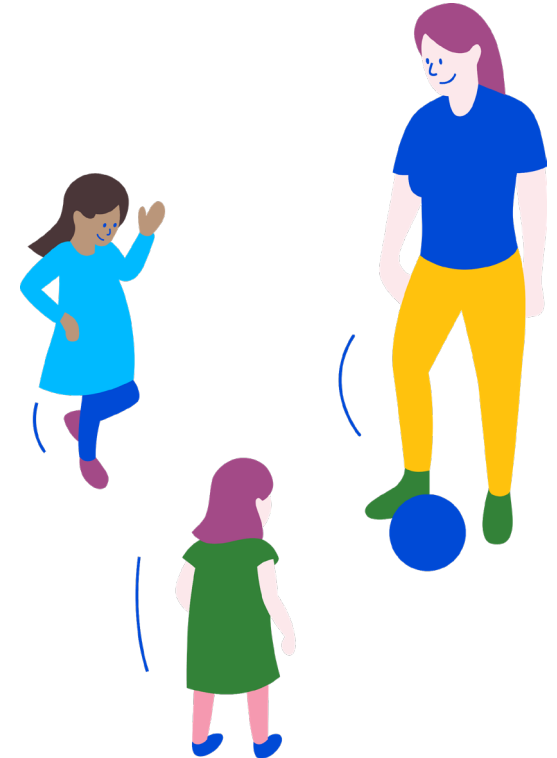
opiskelijat

työikäiset

ikäntyneet

perheet

- ☐ Kunta ja varhaiskasvatusyksiköt ovat liittyneet mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan.
- ☐ Henkilöstöä koulutetaan hyödyntämään työkaluja, jotka auttavat liikkumista tukevan toiminnan kehittämisessä, arvioinnissa ja seurannassa.
- ☐ Varhaiskasvatuksessa ja perhekeskuksissa hyödynnetään Arkiseikkailu-kampanjaa liikkumisen puheeksi ottamisen tukena.
- ☐ Päiväkodeilla on liikkumisen yhdyshenkilöt sekä tiimi ja toiminta on kirjattu yksikön toimintasuunnitelmaan.
- ☐ Nykytilan arviointia hyödynnetään osana varhaiskasvatuksen hyte-toimintaa ja sen seuranta.



Mitä seuraavista teidän kunnassanne on jo tehty?



- ☐ Kunta ja koulut ovat liittyneet mukaan Liikkuva koulu -toimintaan.
- ☐ Move!-mittauksia hyödynnetään kouluterveydenhuollossa.
- ☐ Opiskeluhollossa (yhteisöllinen ja yksilöllinen) tunnistetaan liian vähäinen liikkuminen esim. terveystarkastuksien yhteydessä, liikkuminen otetaan puheeksi ja oppilaalle tarjotaan tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.
- ☐ Kouluissa on tarjolla koulu PT-toimintaa.
- ☐ Opetuksessa on käytössä toiminnallisia menetelmiä, jotka tukevat liikkumista ja hyvinvointia.
- ☐ Henkilöstöä koulutetaan hyödyntämään työkaluja, jotka auttavat liikkumista tukevan toiminnan kehittämisessä, arvioinnissa ja seurannassa.
- ☐ Nykytilan arviointia hyödynnetään osana koulujen hyte-toimintaa ja sen seuranta.



Mitä seuraavista teidän kunnassanne on jo tehty?



- ☐ Oppilaitokset ovat liittyneet mukaan Liikkuva opiskelu -toimintaan.
- ☐ Opiskeluhuollossa (yhteisöllinen ja yksilöllinen) tunnistetaan liian vähäinen liikkuminen. Esimerkiksi terveystarkastuksien yhteydessä liikkuminen otetaan puheeksi ja opiskelijoille tarjotaan tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi (esim. mini-interventio).
- ☐ Opetuksessa on käytössä toiminnallisia menetelmiä, jotka tukevat liikkumista ja hyvinvointia.
- ☐ Oppilaitoksissa on tarjolla liikunta- ja hyvinvointineuvontaa, pt-toimintaa tai liikunta- ja hyvinvointitutor-toimintaa.
- ☐ Henkilöstöä koulutetaan hyödyntämään työkaluja, jotka auttavat liikkumista tukevan toiminnan kehittämisessä, arvioinnissa ja seurannassa.
- ☐ Nykytilan arviointia hyödynnetään osana oppilaitosten hyte-toimintaa ja sen seuranta.



Mitä seuraavista teidän kunnassanne on jo tehty?



- ☐ Kunnassa/hyvinvointialueella toimii liikuntaneuvonnan tai elintapaohjauksen monialainen työryhmä.
- ☐ Kunta on määrittänyt resurssit liikuntaneuvonnan järjestämiseksi.
- ☐ Kunnassa toimii vakiintunut työikäisten liikuntaneuvonnan palveluketju.
 - ☐ Liian vähäinen liikkuminen tunnistetaan ja liikkuminen otetaan puheeksi mm. terveydenhuollossa, työterveyshuollossa, sosiaalihuollossa ja TE-keskuksessa.
 - ☐ Liikuntaneuvontaa toteutetaan [Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten](#) mukaisesti, ja suositusten sisältämät vaikutusten ja vaikuttavuuden mittarit ovat käytössä.
 - ☐ Kunnat, järjestöt ja yritykset järjestävät matalan kynnyksen liikuntatoimintaa liikuntaneuvonnan asiakkaille.
 - ☐ Liikuntaneuvontaa kehitetään hyödyntämällä valtakunnallista [itsearviointityökalua](#) sekä liikuntaneuvonnan nykytilaselvitystä.
- ☐ Liikuntaneuvontaa käynnistävät kunnat osallistuvat liikuntaneuvonnan Starttifoorumiin.
- ☐ Kunta hyödyntää liikuntaneuvonnan kehittämisessä [OKM:n liikuntaneuvonnan ohjeistuksia](#) sekä [STM:n elintapaohjeistuksia](#).



Mitä seuraavista teidän kunnassanne on jo tehty?

lapset

kouluikäiset

opiskelijat

työikäiset

ikäntyneet

perheet

- ☐ Kunnassa toimii monialainen yhteistyöryhmä, jossa kehitetään ikäntyneiden liikuntatoimintaa.
- ☐ Kunnassa toimii liikuntaneuvonnan palveluketju, jossa on huomioitu ikäntyneiden tavoittamisen erityispiirteet.
- ☐ Terveystieteiden tutkimuksessa, ikäkausitarkastuksissa, seniorineuvonnassa ja kotihoidossa tunnistetaan liian vähän liikkuvat ikäntyneet, otetaan puheeksi kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä osataan ohjata sopivien toimintojen piiriin.
- ☐ Kunnan alueella on tarjolla matalan kynnyksen liikuntatoimintaa.
 - ☐ voima- ja tasapainoharjoittelua (VoiTas-ryhmät)
 - ☐ ulkoiluryhmiä ja ulkoiluystävällisyyttä
 - ☐ koordinoitua vertaisohjattua liikuntatoimintaa
 - ☐ etäohjattua liikuntaa
 - ☐ palvelukeskusten toimintaa
 - ☐ järjestöjen ja urheiluseurojen iäkkäille tarjoamaa toimintaa
- ☐ Kunnassa on kuultu ikäihmisiä liikuntatoiminnan kehittämisessä esim. liikuntaraadeissa.
- ☐ Kunnassa on hyödynnetty maksuttomia Ikiliikkuja-toiminnan koulutuksia, webinaareja ja materiaaleja.
- ☐ Kunnasta on edustus alueellisessa Ikiliikkuja-oppimisverkostossa.
- ☐ Kunta järjestää Ikiliikkuja-viikolla avoimia liikuntatapahtumia 65+ -kuntalaisille.



Mitä seuraavista teidän kunnassanne on jo tehty?

lapset

kouluikäiset

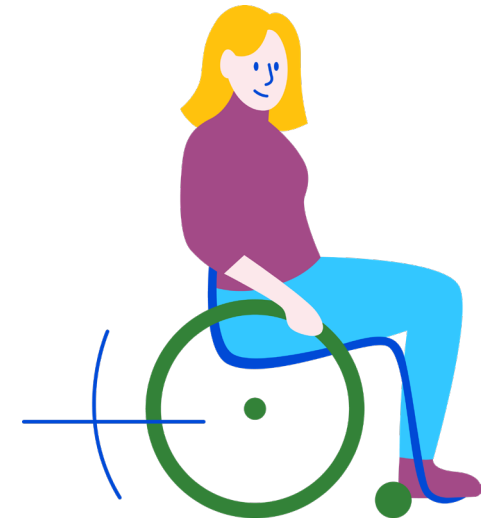
opiskelijat

työikäiset

ikäntyneet

perheet

- ☐ Perheiden liikkumista edistetään perhekeskuksissa (rakenteissa, verkostoissa ja yhteistyön kehittämisessä).
 - Perheiden liikkumista edistävät toimijat ovat liittyneet mukaan Liikkuva perhe -ohjelmaan.
 - Perheiden liikkumista edistetään monitoimijaisesti ja tukea käynnistämiseen on saatu Liikkuva perhe -työpajasta.
- ☐ Liikkuminen otetaan puheeksi ja sitä tuetaan osana kohtaamisia eri palveluissa.
 - Hyödynnetään Arkiseikkailu-kampanjaa ja hyviä käytäntöjä Liikkuva perhe -verkkosivuilta.
- ☐ Toimijoiden liikunta- ja hyvinvointiosaamista vahvistetaan.
 - Hyödynnetään mahdollisuuksia kohdennettuihin puheenvuoroihin, sparraustukeen ja materiaaleihin.
- ☐ Liikkumista edistävä ja toiminnallinen työote on käytössä eri palveluissa.
 - Hyödynnetään toiminnallisten työmenetelmien malleja ja materiaaleja.
- ☐ Tarjotaan liikuntaneuvontaa koko perheelle.
 - Kehitetään perheliikuntaneuvonnan palveluketjua sekä hyödynnetään sparraustukea ja hyviä käytäntöjä.



Liikkuvien tukitoimet

- Jaamme **hyviä käytäntöjä** (tietoa, suosituksia, työkaluja, toimintamalleja, ajankohtaisinfoa).
- **Kannustamme ja tuemme toimijoita** innovatiiviseen toimintaan.
- Järjestämme **koulutuksia**.
- Tarjoamme eri kohderyhmille ja toimijoille suunnattuja ja räätälöityjä **tukitoimia**.
- Tuotamme **käytännön kokeiluja ja pilotteja**.
- **Sitoutamme** kohderyhmät mukaan toimintaan.
- Ylläpidämme ja osallistumme **verkostoihin**.
- **Tuemme** valtakunnallisia ja paikallisia hankkeita.

- Käynnistämme ja osallistumme **yhteiskunnalliseen keskusteluun**.
- **Vaikutamme valtionhallintoon** luomalla poliittista ja hallinnollista perustaa muutokselle.
- Teemme **vaikuttamisviestintää** eri kohderyhmille.
- **Hyödynnämme tutkittua tietoa** toimenpiteiden suunnittelussa.
- **Tuotamme tietoa** kehitystrendeistä.

➤ **Kehitämme omaa toimintaamme vastaamaan kentän tarpeisiin.**

Tutustu toimintaamme ja ole yhteydessä!



liikkuvavarhaiskasvatus.fi



Liikkuva koulu

liikkuvakoulu.fi



liikkuvaopiskelu.fi

**LIKKUVA
AIKUINEN**

liikkuvaaikuinen.fi

IKILIKKUJA

ikainstituutti.fi/ikiliikkuja



liikkuvaperhe.fi

Ota yhteyttä

- Liikkuva varhaiskasvatus
nina.korhonen@oph.fi
- Liikkuva koulu
kirsi.naukkarinen@oph.fi
- Liikkuva opiskelu
pekka.tiitinen@oph.fi
- Liikkuva aikuinen
sari.kivimaki@jamk.fi
- Ikiliikkuja
saila.hanninen@ikainstituutti.fi
- Liikkuva perhe
johanna.pekkanen@suomenlatu.fi

